

Inhalt

Vorwort und Begrüßung	17
Einführung in das Thema	19
Zum Aufbau des Buches	21
<i>Ein Narr namens Arnold</i>	23
1 Burn-out verstehen	25
Was ist Burn-out?	26
Interview zur Übersicht	26
Burn-out-Info: Warnsignale, Symptome, Daten	33
Die psychosoziale Lage in Deutschland	36
Warum die Deutschen nicht mehr glücklich sind	36
Skizze der aktuellen Gesundheitslage	40
Der heutige Stress	41
<i>Ein ganz »normaler« Alltag (Fallgeschichte)</i>	45
<i>Weitere Koordinaten im Alltag von Gabi S.</i>	47

Neurobiologie und Stressphysiologie des globalisierten Alltags	49
Alltagsanalyse	49
Das innere Belohnungssystem	50
Innere Kommunikation unter den Hirnzellen	52
Stresswirkung und Verhalten	53
Bewegungsmangel	54
Schlaf	55
Auswege aus dem Dilemma	57
EINE NARRENGESCHICHTE	61

2 Wie treibt der globalisierte Alltag in Richtung Burn-out?

Der Weg ins Erwachsenenalter	64
Die verlorene Kindheit	64
<i>Aktuelle Probleme für neue Erdenbürger</i>	67
<i>Mainstream muss nicht immer gut sein</i>	69
Krippe, Schule, Ausbildung – wofür?	70
<i>Die Gefahr der Verschulung der frühen Kindheit</i> ..	73
<i>Die neurobiologische Position</i>	74
<i>Wie Kinder die Welt erkunden</i>	74
Kinder als Kunden – Gefahr fürs Leben	76

Erziehung – Kinderspiel oder harte Belastung? . . .	80
<i>Wieso die Kinder unruhig werden</i>	82
Die oft freudlose Arbeitswelt	86
Konkurrenz zum Kollegen und Doping zum Durchhalten	86
Gangbare Wege bei schwierigeren Voraussetzungen	91
Mobbing	93
<i>Dem Mobbing den Boden entziehen</i>	95
Gefühl der Unzulänglichkeit und innere Kündigung	98
Globale Machtfaktoren sind Burn-out-relevant für den Einzelnen. Wie schütze ich mich?	101
Arbeitslosigkeit, Krankheit und Verlust der Menschenwürde	101
Exkurs in eigener Sache	104
Wachstumsideologie mit Folgen	106
Der Markt ist nicht so klug wie gedacht	107
<i>Weltweiter Hunger und Durst</i>	108
<i>Krankheiten</i>	109
<i>Klimaerwärmung</i>	110
Bedeutsame Auswirkungen in unserem Alltag	112
<i>Aktuelle Orientierung unserer Wirtschaft</i>	114

Virtuelle, destruktive und kriminelle Geschäfte . . .	115
Aktuelle Krisen	117
Was ist gut für mich? Schutzmöglichkeiten und Veränderungsgestaltung für den Einzelnen	120
Das große Ganze im Kleinen handhabbar machen	121
Burn-out-Schutz durch weniger Konsumkredite . . .	123
EINE NARRENGESCHICHTE	127
3 Klarer Umgang mit Wissen – eine wichtige Grundlage von Burn-out-Schutz	129
Was stimmt denn nun? Überprüfbarkeit und Beurteilung von Informationen	131
Faktendesign von Wissenschaft, Medien und Interessengruppen	131
Die Suche nach Grundtatsachen	133
Nackte Tatsachen und solche im Kontext	136
Manipulative Fakten	138
<i>Angstmache mit »gefährlichem Cholesterin«</i>	<i>140</i>
Lobbyismus, Wissenschaft und Medien	142
Informationen im Interesse der Verwirrung	143

Magie der Zahlen	143
<i>Mammographie – schleierhafter Benefit für Frauen</i>	145
Was ich hören will	147
Von der Unmöglichkeit gesicherten Wissens	148
Was ist gut für mich? Handlungsideen, Umsetzung und Umgang mit Stolpersteinen	150
Was brauche ich an Wissen? Auswahl in der Informationsflut	153
Umgang mit der Informationsflut und dem Internet	153
Produktwerbung, die verführt	155
Vorauswahl und Bewertung von Informationen durch Dritte	157
Gruppenkommunikation	159
Familientraditionen	160
Existenzielle Sicherheit und freie Meinungsäußerung	162
Stillhalten wider besseren Wissens	165
<i>Mündigkeit</i>	167
Eigene Auswahlkriterien	169
<i>Neue Informationen durch neue Wege</i>	171
Visionen und Bedenken	172

Was ist gut für mich? Handlungsideen, Umsetzung und Umgang mit Stolpersteinen	175
Was wissen wir eigentlich von uns Menschen, und was nützt mir das für meine Gesundheit?	177
Vom Potenzial des Menschen.	177
<i>Die Bewegungsart von Kindern.</i>	181
Gene und Umwelt	183
Eine Fallgeschichte	185
<i>Lebensstile schalten Genmuster</i>	187
Hirn- und Zellforschung	188
<i>Das unspezifische Bindegewebe leitet schneller</i> ..	190
Beziehung und Gemeinschaft	191
<i>Neuere Erkenntnisse zur Aggression</i>	192
EINE NARRENGESCHICHTE	196

4 Alltagskompetenzen für Burn-out-Schutz und Lebensfreude	199
Koordinaten für erfolgreiche Lebensstilmodifikation ..	201
Der Kern von Burn-out-Schutz	205
Kritische Stimmen	207
Gesunder Menschenverstand	209
Gesundheitskompetenz	209

Regulation der Körperphysiologie als Gesundheitsbasis	211
Die Basisstufe der Lebensstilmodifikation	211
<i>Bewegung</i>	211
<i>Innehalten und Pausen</i>	213
<i>Schlaf</i>	216
<i>Kluge Ernährung</i>	219
<i>Motivation, Gewohnheit und Gewohnheitsbrüche</i>	223
Konkreter Einstieg in die Lebensstilmodifikation für Burn-out-Schutz und Lebensfreude	227
Fallbeispiel eines neugestalteten Alltags	229
Innehalten und der Weg nach innen zur Gelassenheit	233
Die Aufbaustufe beim Schutz vor Burn-out.	233
<i>Innehalten und wahrnehmen</i>	233
<i>Körperwahrnehmung</i>	236
Gezeiten – Grundprinzip des Lebens	239
Der unbestechliche Körper	240
QiGong und Meditation	242
<i>QiGong ist Burn-out-Schutz und Lebenspflege</i>	243
<i>QiGong verstehen aus medizinischer Sicht des Westens</i>	250
<i>Meditation</i>	254
Begeisterung und innere Balance.	256

Die Konstruktion der eigenen Welt	258
<i>Die Bedeutung des Blicks über den Tellerrand</i>	259
Intuition	261
Handeln im Alltag als mündiger Konsument	264
Arbeit	264
<i>Grenzen setzen</i>	266
Freizeit und Konsum.	268
<i>Raum lassen für Familie, Begegnungen, Unerwartetes</i>	271
Geld	273
Ernährung.	276
<i>Sinn und Vorteil regionaler Versorgung.</i>	276
<i>Maßhalten im Fleischverzehr ist globale Verantwortung</i>	278
Umgang mit Kommunikationsmöglichkeiten.	283
Handy und Internet	283
<i>Permanente Bereitschaftspflicht zur Kommunikation</i>	284
Altersabhängige Unterschiede im Umgang mit Medien und Kommunikation allgemein	287
<i>Kinder</i>	287
<i>Junge Erwachsene</i>	287
<i>Menschen mittleren Alters</i>	289

<i>Menschen ab 60 Jahre</i>	290
<i>Alte Menschen</i>	290
Ballast abwerfen, kraftvoll leben – Fazit.	291
<i>Potenzial entfalten</i>	292
EINE NARRENGESCHICHTE	294

5 Gesunde Lebensstile schützen vor Burn-out und verändern die Gesellschaft 297

Was bedeutet die Umsetzung von Veränderungen in meinem Lebensstil für mein Leben und die Gemeinschaft?	298
---	-----

Arbeitswelt	299
------------------------------	-----

<i>Echtes Gesundheitsmanagement und nachhaltiges Wirtschaften</i>	301
---	-----

<i>Was können Mitarbeiter aktiv tun, damit echtes Gesundheitsmanagement Realität wird?</i>	302
--	-----

<i>Firmenstruktur</i>	302
---------------------------------	-----

<i>Führungskräfte</i>	304
---------------------------------	-----

<i>Übergang in nachhaltiges Wirtschaften</i>	305
--	-----

<i>Mitarbeiterforderungen</i>	308
---	-----

Gesundheitswesen – die Freiheit auf eigene Wege hin zur Kerngesundheit	312
Gesundheit und Krankheit	312
Pharmalobby	315
Bluthochdruck	317
Diabetes mellitus Typ II	318
Demenz	319
Gestresste Zellen	320
Das metabolische Syndrom	322
Placebowirkung, Selbstheilungskräfte und Glaube – großartige menschliche Grundfähigkeiten	324
Skizze eines neuen Gesundheitssystems	325
<i>Kindorientiertheit im neuen Gesundheitssystem . .</i>	<i>327</i>
Energiewende – wie will ich leben, und was brauche ich?	330
Atomausstieg und Atom Müll	331
Die Planung neuer großer Überlandleitungen zum Stromtransport	333
Verantwortungsvolle Nutzung der Windkraft	335
<i>Infraschallwirkungen</i>	<i>336</i>
Dezentrale Energiekonzepte und kreative Forschung	338

Die fehlende Einbeziehung der Bürger bei der Energiewende.	339
Vorreiterrolle Deutschlands.	341
Direkte-Demokratie-Bewegung – Motor der Systementwicklung	344
Machteinflüsse, die unsere Demokratie schwächen	346
Wo können wir ansetzen mit der Erneuerung der Demokratie?	347
<i>Transparenz</i>	<i>347</i>
<i>Bedingungsloses Grundeinkommen und Steueränderung</i>	<i>347</i>
<i>Dezentrale Entwicklung</i>	<i>348</i>
<i>Änderung der Parteilandschaft</i>	<i>349</i>
<i>Finanzierung der Kommunen</i>	<i>349</i>
<i>Demokratie in der Region</i>	<i>350</i>
<i>Forderung zur Weiterentwicklung der Demokratie</i>	<i>350</i>
EINE NARRENGESCHICHTE	354

6	Ausblick.....	357
	Danksagung.....	366
	Anhang	368
	Adressen, Internetseiten und Links für weiterführende Informationen.....	368
	Literatur	375
	Register.....	377